De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

• najaar 2018 / Jaargang 24 / nummer 57

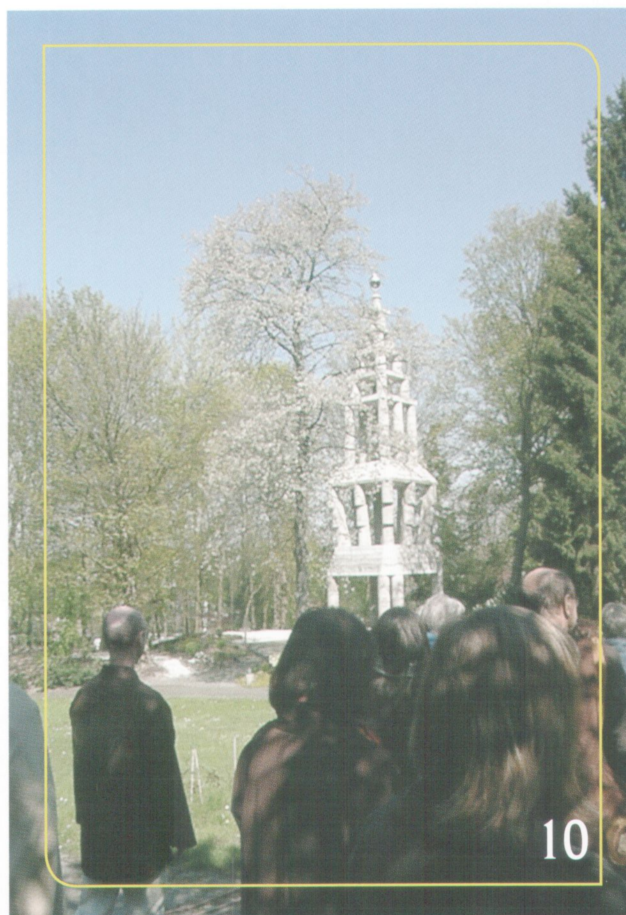


Thema:
Gelukkig Voortzetting

Dharmalezing
Via oorlog en vrede naar de kosmos

Uit de Sangha
De Maanhoeve tien jaar
Portret van de Leidse Sangha

Thây keert terug naar huis



Thema: Gelukkig voortzetting
10 jaar EIAB



Foto omslag voor:
Joachim Gies ©

Uit Vietnam
Thây keert naar huis terug





Thema: Gelukkig voortzetting
Juist denken

Lieve Vrienden



Beeld: Frank Klip

Op de vijfde woensdag van de maand, vieren we de ceremonie van de vijf aandachtsoefeningen in onze Haarlemse Sangha. Ik kijk naar de foto van Thây, hij staat voor de poort van de root-tempel in Hué. Lieve Thây, lieve Sangha, dat we SAMEN zijn; het voelt als een diepe blijdschap om te oefenen wat Thây voor ons allemaal weet te verwoorden wat Dharma is, wat dat inhoudt. Deze week is Thây weer terug verhuisd naar waar hij als jonge man begon, naar Hué Vietnam.

SAMEN maken we ook de Klankschaal om het gedachtegoed van Thây uit te dragen. Op onze oproep in de vorige Klankschaal reageerden Agnes, Arja, Bea, Bart, Bert, Erika, Elma, Henk, Marilou, Marijke, Tineke, Trudy en Wim om hieraan bij te dragen. Heel veel dank allemaal voor jullie prachtige Dana Paramita; om tijd, energie en jullie unieke kwaliteiten cadeau te doen. De redactie organiseert in januari een dag om samen een mooie inhoudelijke lijn uit te zetten voor 2019 en elkaar te inspireren. Daarnaast hebben Wim en Bea zitting genomen in de redactie. We hadden een vruchtbare eerste vergadering in het warme en vriendelijke huis van Pieter in Alkmaar. Door een langdurige plensbui rijd ik weer terug naar Haarlem en voel me warm en blij door alle giften op deze stormachtige herfstavond. Veel leesplezier met deze Klankschaal van ons SAMEN.

Gré Hellingman
Deep Flower of the Heart



Thema: Gelukkig voortzetting
De Maanhoeve 10 jaar

Uit de Sangha
Sangha De Vrije Boeddha in Leiden



Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- Klankschaal nr 58: 15 december 2018 / maart 2019
  Thema: juist handelen, juist levernsonderhoud
- Klankschaal nr 59: 10 april 2019 / juli 2019
  Thema: juist ijver, juist aandacht, juist concentratie
- Klankschaal nr 60: 10 september 2019 / november 2019

Juist denken als onderdeel van het achtvoudige pad

In de vorige lezing van het verdiepingsprogramma ging het om juist inzicht. De lezing over juist denken is het vervolg. Denken en inzicht beïnvloeden elkaar voortdurend.

Door Hilly Bol, *True Arising of Peace*

Veldsla. In de vroege ochtend zit ik op mijn kussentje en denk aan veldsla. Onze minisangha, bestaande uit mijn man en mij, mediteert meestal 's morgens. We luisteren naar de bel, zitten in stilte, drinken een kopje thee, lezen een korte tekst en eten dan in stilte ons bakje fruit. Zitten, lezen of luisteren, drinken en eten: het is heel gewoon dagelijks leven. En met zoveel aandacht als op dat moment maar mogelijk is, krijgen al die 'gewone' dingen vaak een glans. 'Present moment, wonderful moment' wordt soms even werkelijk en waar.

En daar zit ik dus op mijn kussentje en denk aan veldsla. Er ligt nog een beetje in de koelkast. Wat is er verder nog in huis? Er komen vanavond twee mensen eten. Fijn. Wat moet er nog bijgekocht worden? Ik zit en denk na die eerste gedachte aan veldsla nog een heleboel andere gedachten. De veldsla is het locomotiefje; al die volgende gedachten zijn als heel veel wagonnetjes. Het duurt dus even voordat ik door heb dat ik verzeild ben geraakt in heel veel gedachten.

'Stop eens. Je bent weer aan het denken.' M'n aandacht mag weer terug naar m'n adem en naar m'n hele lichaam. 'Je kunt ook genieten van het zitten en je adem volgen.' Zo wordt de veldsla-gedachten-trein dan toch eindelijk uitgerangeerd. Dat is nu niet zo moeilijk, omdat het geen heftige gedachten zijn, geen hevige onrust of ongrijpbare emoties. Dan kan het lastiger zijn.

De redactie van de Klankschaal vroeg of ik van de lezing over 'juist denken' in het verdiepingsprogramma van Leven in Aandacht in Naarden een stukje kon maken. Dat gaf natuurlijk wat gepieker en het werd 'denken over denken'. Cogito ergo sum; wie heeft het op school niet gehoord? We denken, dus we zijn. En is dat ook zo? De scheiding van lichaam en geest en het ontlenen van onze bestaanszekerheid aan ons denken, heeft ons allemaal diep beïnvloed.
In de filosofie roept denken over denken ingewikkelde vragen op, maar die laten we hier en nu maar liggen. Onze drukke westerse wereld brengt veel denken met zich mee. Gedachten kunnen zich aan de lopende band vormen en het ergste is nog dat we het lang niet altijd door hebben. Heel langzaam kreeg ik daar wat meer zicht op door vaak te oefenen met stoppen en m'n adem te volgen.

'Juist' denken is een onderdeel van het achtvoudige pad. 'Juist' niet in de zin van goed of fout, maar meer als helder, zuiver en heilzaam. Het achtvoudige pad maakt het mogelijk om meer inzicht te krijgen en om meer vrijheid, vrede en vreugde te ervaren. Dat geldt overigens nooit alleen voor onszelf. Het is altijd verweven met het geluk van anderen. De vorige lezing was over juist inzicht. Juist inzicht heeft juist denken nodig en andersom. Inzicht en denken staan in een voortdurende wisselwerking en samen worden ze wijsheid (prajña) genoemd.

Radio NSD heeft Thây ons denken genoemd: Radio Non-Stop denken. Soms, als ik tot rust kom, bij voorbeeld tijdens een retraite, merk ik weer hoeveel ik denk. En wat zijn dat vaak onnodige gedachten. Soms zijn er heel veel wolken, zodat er geen spatje blauwe lucht zichtbaar wordt. Langzaamaan, door meer in rust te zijn, kunnen m'n gedachten wat afnemen en komt er wat meer blauwe lucht. Als ik werkelijk aanwezig ben dan denk ik bij de eerste gedachte aan veldsla: 'dit is een gedachte', en vervolgens, vriendelijk naar mezelf, 'laat maar gaan'.
'Straks maak ik wel een boodschappenlijstje. Nu mag ik weer rustig naar m'n adem.' Die adem wordt me steeds dierbaarder. Het is een wonder dat we kunnen ademen, dat we lichaam en geest bij elkaar kunnen brengen en dat we onszelf daarmee tot rust kunnen brengen. We nemen al die gedachten altijd zo serieus – of we merken niet eens hoeveel het er zijn.

In al dat denken komen we ook onze gewoonte-energie tegen. En gewoonte-energie, heb ik gemerkt, is behoorlijk sterk. Gewoonte-energie wordt opgebouwd in onze jeugd, in onze cultuur, in onze manier van leven. Neem de gewoonte om te piekeren: angstig denken over de toekomst. De laatste jaren zijn enkele dierbaren in m'n naaste omgeving ernstig ziek geweest. Ik maakte me vaak heel veel zorgen en had door m'n medische



Foto: Françoise Pottier ©

achtergrond kennis van alle mogelijke complicaties. Langzaamaan leerde ik anders te denken. Ik werd me er meer van bewust hoe vaak ik door denken en piekeren de werkelijkheid van 'hier en nu' niet meer zag. Ik kon wel tien dingen verzinnen, maar het elfde gebeurde. Al die gedachten aan iets ergs: ze vermeerderen ons lijden: het lijden van onszelf en van onze naasten.

Hoe werkt ons denken als we boos worden? Als eerste denken we vaak dat de omstandigheden of anderen de oorzaak van onze boosheid zijn. Maar als ik heel boos word als de stroom uitvalt en iemand anders haalt z'n schouders erover op, dan zou ik ook naar mezelf kunnen kijken. Welk gevoelig knopje werd er ingedrukt? Waarom word ik eigenlijk zo boos? Welke pijn zit eronder? Boos zijn betekent lijden, voor jezelf en voor een ander. Zo kwam ik er achter dat ik sommige gebeurtenissen bijna als een persoonlijke belediging opvatte, wat achteraf toch eigenlijk een beetje dwaas was. Over (on)juist denken gesproken....

Al dat denken van ons - in het boeddhisme valt dit onder het (zevende) bewustzijn dat manas genoemd wordt - maakt ook dat we de overtuiging hebben van een vaste identiteit, inclusief het bekende 'ik ben nu eenmaal zo'. Manas is niet alleen druk met denken, maar ook met vergelijken en dat kan veel lijden veroorzaken. Je beter of meer voelen dan een ander, je slechter of minder voelen dan een ander, of denken dat je net zo goed of slecht bent als de ander: in de boeddhistische psychologie worden dit de 'drie complexen' genoemd.

En dan hebben we nog de gedachte 'het zal wel ergens goed voor zijn'. Iets krijgt een etiketje, gebaseerd op een gedachte en daarmee is het klaar en we houden onszelf voor de gek in plaats van iets te blijven onderzoeken.

Hoe onderzoeken we dat denken dan? Simpelweg door een paar vragen heel regelmatig aan onszelf te stellen. De beroemde vraag die Thây ons heeft geleerd is 'weet je het zeker?' Geen ingewikkelde filosofische vraag, geen onbegrijpelijke redenering, maar deze heel eenvoudige vraag, die ons altijd weer uitnodigt om alles te blijven onderzoeken.

Een tijdje terug reed ik op het kleine weggetje naar ons huis. 'Hé, daar staat een brievenbus', dacht ik. 'Hoe kan dat nou?' Dichterbij gekomen, zag ik dat het een rood gedeelte van een klein vrachtautootje was. Toch verzon mijn geest een brievenbus. Ik moest er wel om lachen. Misschien kwam die gedachte omdat we altijd een eind moeten fietsen om een brief te posten? Hetzelfde bleef zich zelfs een paar keer herhalen. Voor mij was het een voorbeeld van een verkeerde waarneming en een verkeerde gedachte, zoals in het bekende boeddhistische voorbeeld waarin een stuk touw voor een giftige slang wordt aangezien. 'Weet je het zeker?' Het is een vraag die je niet genoeg kunt stellen. En een andere helpende vraag is 'Wat ben ik aan het doen?' Daardoor kunnen al die gedachten verminderen en kun je je concentreren op wat je doet. Dan word je je bijvoorbeeld bewust van de gewoonte dat je je loopt te haasten om iets af te krijgen.

Soms vraag ik aan een ander 'toen je dat en dat zei, wat bedoelde je daar eigenlijk mee?' Nadere uitleg vragen, voordat ik me vastbijt in een overtuiging heeft me vaak geholpen. Ook in een huwelijk van vele jaren, waarin je denkt elkaar goed te kennen is het helpend om te blijven vragen, te blijven onderzoeken. Hoe vaak heb ik niet verkeerde en overhaaste conclusies getrokken, omdat ik te snel met m'n denken een overtuiging kreeg. Gedachten zullen er altijd zijn als normale producten van je hersenen, maar als er veel van die tamelijk zinloze gedachten zijn kunnen we proberen onszelf tot andere gedachten te brengen: we 'wisselen van CD'. We kunnen leren stoppen met zo'n lange gedachtentrein en ook het malen en piekeren leren verminderen.

Juist inzicht ontstaat veelal niet door denken, maar pas als de geest rustig en geconcentreerd is. Voor mij valt een inzicht dikwijls samen met een heel lichamelijk gevoel, met een 'weten' buiten m'n drukke denkhoofd om. Het inzicht kan soms heel anders zijn dan alles wat ik tot dan toe heb gedacht.

Cogito, ergo sum? We willen zo graag iets of iemand zijn, maar Thây heeft altijd opgemerkt dat het helemaal niet gaat om het 'zijn' of 'niet-zijn'. Het gaat erom dat diepe besef van inter-zijn te ontwikkelen en dat is een onuitputtelijke bron van vrede, vreugde en vrijheid.



Foto: Tine Spruytenburg ©

Handvatten voor juist spreken

In het boek 'Burgerschap' biedt Thích Nhat Hanh het edele achtvoudige pad aan als een ethische weg, een manier van leven.

Uit dat boek komen de volgende vijf toetsstenen om te bepalen of wat je denkt/doet/zegt 'juist' is:

Eerste – lijden of geluk
Tweede – heilzaam of niet heilzaam
Derde – heldere of troebele geest
Vierde – de weg openstellen of afsluiten
Vijfde – schijn of werkelijkheid

Hoe zijn deze vijf toepasbaar op juist spreken?

Eerste – lijden of geluk

Hier is de vraag waar het spreken toe bijdraagt. Als de ander zichtbaar of hoorbaar lijdt onder de woorden die je zegt, dan weet je genoeg.

Bij kinderen is het effect van woorden vrijwel direct fysiek duidelijk. Zij kijken weg, laten het hoofd hangen, zuchten en als het erg pijn doet, beschermen zij het hoofd vaak met hun armen.

Tweede – heilzaam of niet heilzaam

Heilzaam is het spreken wanneer het welzijn van de ander(en) bevorderd wordt; niet heilzaam is als wat gezegd wordt schadelijk is of verkeerd.

Heilzaam is ook dat wat inzicht bevorderend werkt en dat kan best iets zijn dat moeilijk is om aan te horen.

Deze toetssteen doet me denken aan het verhaal van een monnik uit Plum. Hij vertelde hoe hij Thây vroeg om een jaar elders te mogen beoefenen omdat hij in Plum niet veel meer leerde.

Thây stelde hem een wedervraag: hoe vaak het de monnik al lukte om werkelijk aandachtig te zijn bij elke stap die hij zette. Enigszins beschaamd vertrok de monnik. Hij bleef in Plum en is nu een gerespecteerde senior Dharmaleraar.

Derde – heldere of troebele geest

Als je spreekt terwijl je geest vertroebeld is door woede, angst, jaloezie of andere sterke emoties, dan ben je niet in staat tot juist spreken.

Aan de juistheid van deze toetssteen twijfel ik niet. Wel weet ik uit ervaring dat het een aanhoudende, toegewijde oefening vergt en continue zelfreflectie.

Een hulpmiddel voor mij is uitpreken wat ik voel en dat ik even ruimte nodig heb om dat te kalmeren.

Vierde – de weg openstellen of afsluiten

Hier gaat om een uitzondering kunnen maken als dat verantwoord is. Het voorbeeld dat Thây geeft is van een arts die het juiste moment moet kiezen om iemand te informeren over een ernstige toestand, zodat de ander de boodschap ook kan ontvangen.

De weg afsluiten betekent afzien van iets dat niet echt verkeerd is, maar ook niets bijdraagt. Toegepast op spreken denk ik aan het woord 'shit', dat in het dagelijks taalgebruik, tot nieuwslezers aan toe, gewoon geworden is. Ik oefen me erin om deze en soortgelijke woorden te vermijden. Niet omdat ze direct schadelijk zijn, maar omdat ze de taal niet verfraaien en, in mijn ogen, niets bijdragen.

Vijfde – schijn of werkelijkheid

Net als bij de vierde oefening gaat het hier om morele vragen die zich in een bepaalde context voordoen. Als jij iemands leven kunt redden door te liegen, dan is dat moreel gedrag. Daarbij spoort Thây ons aan om niet alleen te denken en praten over wat goed is en wat fout, maar dat we ook onze normen onder de loep kunnen leggen.

Uiteindelijk is het doel om alle criteria en normen te overstijgen.

Dat brengt ons terug bij de basis voor alle denken, spreken en handelen, namelijk de juiste zienswijze, die het overstijgen van alle zienswijzen inhoudt.

Het leven van Boeddha

In de Nieuwe Kerk in Amsterdam loopt een grote tentoonstelling getiteld 'Het leven van Boeddha, de weg naar nu.' Shelley Anderson ging er heen en schreef het volgende verslag.

Onze geachte leraar, de eerwaarde Thich Nhat Hanh, spreekt vaak over zijn liefde voor de natuur. Tijdens een dharmalezing grijnsde hij als een kwajongen en vertelde het volgende. "Bomen zijn zo mooi. Ik heb altijd van bomen gehouden. Eens, als zeer jonge monnik, zei ik tegen mijn leraar: 'ik wil niet naar het Zuivere Land gaan als daar geen citroenbomen zijn!'"
Ik moest aan dit verhaal denken toen ik de laatste tentoon¬stelling in de Nieuwe Kerk in Amsterdam zag. 'Het leven van Boeddha; is een verzameling van prachtige Boeddha¬beelden vanuit heel Azië, afgewisseld met moderne kunst van kunstenaars zoals Ai Weiwei, Koos Breukel, Kohei Nawa, Yoko Ono en anderen. De tentoonstelling is in vijf segmenten verdeeld: de geboorte van de Boeddha, de verwerping van het wereldlijke leven, de verlichting, de eerste toespraak en het sterven. Zowel de schriftelijke toelichting als de gratis audiogids (in het Nederlands of Engels) zijn uitstekend; zowel beginnende als ervaren beoefenaars, of iemand zonder enige kennis van het boeddhisme, zullen genieten van de gegeven informatie en ervan leren.



Dit beeld van Ngoc Nu, het Jade meisje, is afkomstig uit Vietnam en begeleidt, samen met Kim Dong, het gouden jongetje, het beeld van Kwan Te Am (Avalokiteshvara).
Foto: Françoise Pottier

De toelichting bij de tentoonstelling geeft aan hoe belangrijk de natuur, en vooral bomen, in het leven van de Boeddha was: hij werd geboren onder een boom waarvan zijn moeder de takken had gegrepen. Na het bereiken van de verlichting onder de Bodhiboom wees hij naar de aarde om te getuigen van deze grote gebeurtenis. Zijn eerste toespraak, waarin hij de Vier Edele Waarheden omschreef, werd gegeven onder de bomen van het Hertenpark. En zijn leven eindigde tussen twee salbomen in Kushinagara. Geen wonder dat één van mijn favoriete stukken uit de tentoonstelling een enorme boom is, gemaakt door Ai Weiwei, van dode stammen, takken en wortels van bomen die vanuit heel China zijn verzameld.

De schoonheid van de Boeddhabeelden creëren een sfeer van rust en sereniteit. Er is zelfs een meditatieruimte (met bandjes van geleide meditaties) in de tentoonstelling.
Thây heeft vaak geschreven over de behoefte van schoonheid in ons leven. De tentoonstelling deed mij nadenken over hoe wezenlijk zowel de natuur als schoonheid zijn, vooral nu. Zoals veel mensen ben ik zeer verontrust door het recente rapport van het wetenschappelijk forum van de Verenigde Naties over klimaatsverandering, waarin een rampzalige instorting al vanaf 2030 voorspeld wordt. Schoonheid inspireert mij om in het beste belang van onze kostbare planeet te handelen. Schoonheid geeft me hoop dat mijn kleine daden, vermenigvuldigd door de kleine daden van miljoenen andere mensen, onze planeet kunnen redden. Een deel van de tentoonstelling bevat twee wensbomen waar mensen hun grootste wensen kunnen achterlaten. Ik liet er mijn diepgevoelde wens achter dat we genoeg vrede en wijsheid in onszelf kunnen cultiveren om de toekomstige uitdagingen het hoofd te kunnen bieden.
'Het leven van Boeddha' loopt tot en met 3 februari 2019. In verband met de tentoonstelling wordt er een aantal lezingen en concerten gegeven die gratis zijn (althans op vertoon van een toegangskaartje voor de tentoonstelling).
Voor meer informatie zie: www.nieuwekerk.nl.

Shelley Anderson, *True Great Harmony*, is blij dat haar huis nu zonnepanelen heeft.

Vertaald door Wim Erdle, Juiste Pad van het Hart

Via oorlog en vrede, naar de kosmos

In dit artikel reflecteert Thây Phap An op het 10-jarig jubileum van het 'European Institute of Applied Buddhism', het EIAB, en de visie die Thich Nhat Hanh erover heeft.

Door Thây Phap An

Om je te herinneren en over na te denken

Thây en Martin Luther King ontmoetten elkaar in juni 1966 op een cruciaal punt in elkaars leven. Beiden waren zij spiritueel leider en sociaal activist in de voorste linie van de geweldloze beweging voor radicale verandering, elk in hun eigen land. Beiden hadden zij bedreigingen, onderdrukking en gevaar ervaren. Door hun gemeenschappelijke waarden en respect voor elkaar, brachten zij de Vietnam vredesbeweging en de Amerikaanse burgerrechten beweging bij elkaar. Hun ontmoeting veranderde de geschiedenis.

Thây en Martin Luther King ontmoetten elkaar weer in mei 1967, bij de 'Peace on Earth' conferentie, georganiseerd door de Wereldraad van Kerken, en zetten hun gesprek voort over het opbouwen van gemeenschappen en hoe Amerika de oorlog zou kunnen beëindigen.

Thây zei toen: 'Martin, weet je, in Vietnam noemen ze jou een Bodhisattva, een verlicht wezen dat probeert andere levende wezens te laten ontwaken en ze te brengen tot meer compassie en begrip.' Thây schreef later dat hij zo blij was dat hij dat toen gezegd had, want minder dan een jaar later was Dr. King dood.

'Ik was in New York toen ik het nieuws over zijn moord hoorde; ik was er kapot van. Ik kon niet meer eten en slapen,' herinnerde Thây zich later. 'Ik maakte de diepe gelofte om door te gaan met het opbouwen van, wat hij 'The Beloved Community', de beminden-gemeenschap,



Archives Klankschaal ©

Dr. Martin Luther King Jr. en Thich Nhat Hanh tijdens een persconferentie in de VS in 1967

noemde. Niet alleen voor mijzelf, maar ook voor hem. Ik heb gedaan wat ik Martin Luther King Jr. heb beloofd, en ik denk dat ik altijd zijn steun ben blijven voelen.

Thây's belofte gestand doen

Dr. Kings 'Beloved Community' werd beschreven als een wereldomvattende visie, waar racisme, discriminatie, fanatisme en vooroordeel zijn vervangen door een allesomvattende geest van zusterschap en broederschap, waar liefde en vertrouwen triomferen over angst en haat en waar vrede en recht prevaleren boven oorlog en militaire conflicten.

Ik beschouw de Beloved Community die het EIAB is, als een manifestatie van Thây's belofte aan Dr. King en als voortzetting –ver de toekomst in- van Thây's Bodhisattva's Gelofte van Grote Compassie. Het EIAB is een modern boeddhistisch vredesproject dat Thây's antwoord belichaamt op het lijden en de huidige problemen in de wereld. Zijn diepe wens bij de oprichting van het EIAB was dat de toekomstige generaties baat hebben bij het bestuderen van de Dharma en het in praktijk brengen van de leringen van de Boeddha op manieren die in onze tijd relevant en effectief zullen zijn.

Thây heeft ons gevraagd om het EIAB op te bouwen tot een blijvend, intellectueel nauwgezet instituut. Wij dienen voortaan als de bewaarplaats van de leer voor andere Plum Village centra, als de belangrijkste campus, of 'middelpunt', binnen dit netwerk van centra, voor de training en diplomering van Dharma Leraren.

Mijn persoonlijke band met het EIAB gaat terug naar een lentedag in Plum Village in 2006. Thây vroeg me naar zijn kluizenaarshut te komen. Ik dacht dat we plannen zouden gaan bespreken over zijn aanstaande bezoek aan Vietnam. In plaats daarvan, zag ik toen ik binnenkwam, dat hij bezig was om 'European Institute of Applied Buddhism' op te schrijven in zijn prachtige kalligrafie handschrift. Toen hij klaar was legde hij zijn kwast neer, schonk mij thee in en zei:'Dit wordt, na je werk in Vietnam, jouw volgende project.'

Thây's intuïtieve keuze voor het instituut was Duitsland, een land waarvan de leiders werktuiglijk waren voor de oorlog in de 20e eeuw, maar waarvan de huidige bevolking een voorbeeld is voor vrede. Thây's idee was om een instituut op te zetten, niet alleen voor Duitsland, maar voor heel Europa, omdat Duitsland voor veel Europese landen op een relatief gemakkelijk bereikbare plaats ligt.

Thây liet onze Duitse sangha-vrienden maandenlang op zoek gaan naar tientallen geschikte plaatsten, voordat de keus viel op een groot, boomrijk terrein met een groot, prachtig gebouw er op, in Waldbröl.

Tijdens de lokale persconferentie waarop de EIAB-plannen ontvouwd werden, maakte Thây de grap toen hij zei dat Waldbröl voor Plum Village had gekozen en niet andersom. Wij begrepen al gauw dat Thây géén grap had gemaakt.

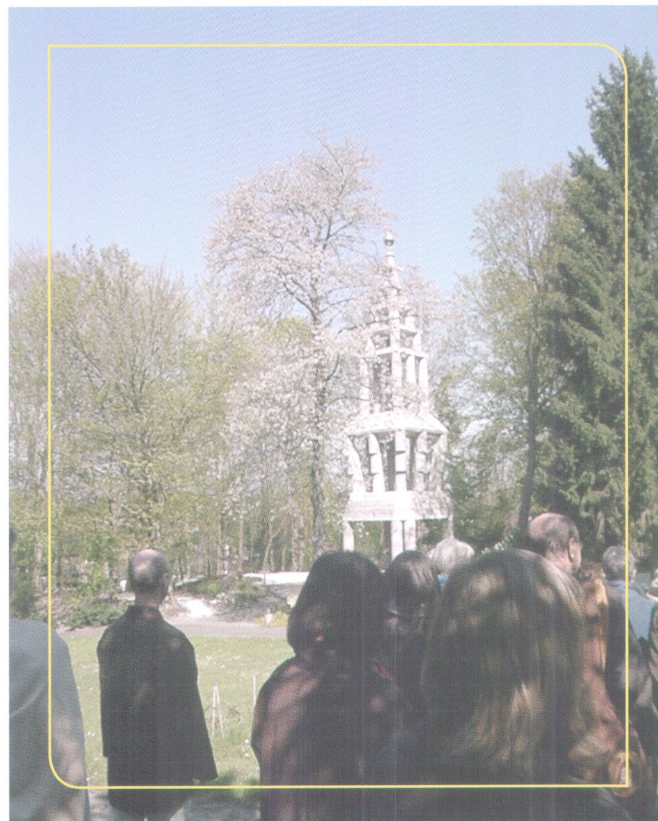


Foto: Françoise Pottier ©

Loopmeditatie bij de stupa in het EIAB

Waldbröl koos ons

Het 150 meter lange hoofdgebouw van het EIAB, dat nu het Asoka Instituut heet, werd van 1895 tot 1897 opgezet als ziekenhuis voor geestelijk- en lichamelijk gehandicapten onder leiding van de Protestantse Congregatie. In 1939 werd het in beslag genomen door de Nazi's en werden de ongeveer 700 patiënten gedwongen om naar een naburig stadje te verhuizen.

Niemand weet hun precieze lot, maar er is weinig twijfel dat ze erg hebben geleden. Voor de ideologie van de Nazi's van het 'pure ras', waren de geestelijk- en lichamelijk gehandicapten een bedreiging voor de 'Arische zuiverheid' en een 'bedreiging voor de maatschappij'. Zij ondergingen verplichte sterilisatie, gedwongen abortus en euthanasie.

Na de Tweede Wereldoorlog diende het gebouw als algemeen ziekenhuis en kraaminrichting en daarna als kazerne. Het stond leeg van april 2006 tot januari 2008, toen Thây zijn aandacht er op vestigde.

In september van dat jaar vroeg Thây me samen te komen met de Sangha van Plum Village om te kiezen welke broeders en zusters er mee zouden gaan naar het nieuwe centrum in Duitsland. Gedurende de twee dagen daarna kwamen de drie hamlets van Plum Village bij elkaar om hun nominaties kenbaar te maken.

Op zondag 7 september 2008, na de formele lunch in New Hamlet, presenteerden we onszelf voor het Boeddha-altaar en raakten we de aarde aan voor de Boeddha, Thây en de

Sangha om toestemming te vragen Plum Village te verlaten en naar Waldbröl te verhuizen. Die middag vertrokken er vanuit New Hamlet drie busjes met monniken en nonnen, op weg naar Duitsland. De hele Sangha was uitgelopen om ons uit te zwaaien! Het was erg ontroerend en we waren allemaal erg blij.
Drie dagen later arriveerden we. Ik geloof dat Thây, vanwege zijn Bodhisattva gelofte om alle bewuste wezens te helpen, al die tijd al geweten had waarom we naar Waldbröl geroepen waren. Het was het verzoek van alle onzichtbare slachtoffers van de Nazi's aan Thây om hen te helpen, net zoals hij de slachtoffers van discriminatie en oorlog in Vietnam had geholpen.
Als wetenschapper heb ik eigenlijk altijd wel moeite gehad om in de onzichtbare wereld te geloven, hoewel ik als monnik boeddhistische leringen heb bestudeerd over dit onderwerp. Maar levendige dromen na aankomst in het EIAB, hebben mij ervan overtuigd dat de onzichtbare wereld met ons probeerde te communiceren. Er overkwamen mij ook rare dingen, zoals een mini-bel of schoteltje dat onverklaarbaar uit mijn hand schoot en op de grond viel. De energie van lijden in het verleden was voelbaar en moest getransformeerd worden.
Tegelijkertijd waren er ook heel veel wereldlijke zaken die schreeuwden om aandacht. De uitdaging was hoe om te gaan met zo veel behoeften, spirituele en fysieke!

Opkrabbelen

EIAB's nieuwe kloostergemeenschap bracht opgepropt in een paar kamers van het Asoka Instituut de eerste winter door, zonder verwarming of drinkwater. Het gigantische gebouw had een nieuw verwarmingssysteem, een nieuwe waterleiding en nieuwe elektrische bedrading nodig, om het bewoonbaar te maken en om tegemoet te komen aan alle veiligheids- en bouwvoorschriften. De verbouwing veranderde het Asoka Instituut in een bouwput. In september 2009 betrokken we het Grote Compassie Klooster. De aanschaf door het EIAB maakte het mogelijk om studenten die onze cursussen volgden onder te brengen.
Het was essentieel om voor het Instituut een faculteit en een lesprogramma te ontwikkelen, alsmede een gedegen cursusaanbod. Ook moesten we een administratieve infrastructuur opzetten; alles om Thây's visie te verzekeren. Net zo belangrijk was het om fondsen te werven voor de voortdurende renovatie van het Asoka Instituut en de bouw van de meditatiehal.
Het EIAB was nog relatief onbekend. Het was belangrijk om het Instituut meer wijdverbreid te promoten om studenten te trekken en meer extra geld bijeen te brengen. In 2010 was ik in Hong Kong voor een retraite. Ik legde daar de uitdagingen waar we mee te kampen hadden uit aan leken-vrienden die ons ondersteunden, waaronder professor Eva Yuen (een artieste, curator en professor in Kunst en Design) en mevrouw Therese Khan.
We bedachten het idee om voor het EIAB een tentoonstelling op te zetten van Thây's kalligrafieën van aandacht, samen met een te verkopen begeleidend boek om geld bijeen te brengen. We wisten van Qi Gong meesters dat Thây's kalligrafieën de vredige energie van zijn compassie uitstralen. De voorgestelde tentoonstelling kon het EIAB ook helpen om het lijden uit het verleden te transformeren. Die sfeer was daar nog steeds voelbaar.
Professor Yuen en mevrouw Khan vlogen naar Duitsland om het idee van de tentoonstelling aan Thây voor te leggen, die daar toen de Zomerretraite leidde. Hij verleende daar van ganser harte zijn toestemming voor. Gedurende de zomer van 2010 kalligrafeerde Thây vele nieuwe werken. Het plan werd ontwikkeld om er een rondreizende tentoonstelling van te maken die eerst werd opgezet in Hong Kong en vervolgens in Taiwan en Canada om tenslotte in het EIAB te eindigen.

Onze liefde betuigen aan lijdende geesten

Twee weken na onze intrek in het EIAB vertelde ik Thây over de vreemde gebeurtenissen en mijn dromen. Hij vroeg ons om dagelijks onze energie van compassie aan te bieden aan de dolende geesten. In november keerde Thây terug naar het EIAB na een rondreis door India, en hield toen een lezing in het naburige ziekenhuis. Hij bestudeerde het verleden van het Asoka Instituut. Toen, op een ochtend, kwam hij tijdens een wandelmeditatie een stalen herdenkings-plaat tegen, waarop de slachtoffers van de Nazi's herdacht werden. Hij was zeer onder de indruk en schreef een verzoeningsbrief. Dit lazen we dagelijks voor tijdens de ceremonie voor de dolende geesten.
Vroeg in 2012 stelden de Sanghaleden van het EIAB voor om de plaatselijke bewoners en schoolkinderen alsmede boeddhistische centra van over de hele wereld uit te nodigen om 'harten te zaaien' ter nagedachtenis van elk van de 700 patiënten die uit het ziekenhuis gedeporteerd waren. De respons was overweldigend, met meer dan 1400 prachtige harten.
We besloten om de twee initiatieven –het harten-project en Thây's heilige kunst– samen te brengen in één tentoonstelling met als thema lijden, helen en transformeren.
We stelden ons de tentoonstelling voor als een aftakking van een lotusplant, met wortels in de modder van het lijden en waarvan de bloemen, die uit die modder oprijzen, de transformatie van lijden voorstellen.

We plaatsten de symbolische 'wortels' in de ruimte waar grote mozaïek-voorstellingen uit de Nazi-periode, de 'geïdealiseerde Arische mensen' te zien zijn. Deze beelden stellen de 'modder' of het lijden voor die werden veroorzaakt door de raciale Nazi ideologie en discriminatie. Hier plaatsten we de uitstalling van de handgenaaide


Foto: Joachim Gies ©

Br. Phap An en Zuster Song Nghiem bij de harten tentoonstelling in het EIAB

harten. In het midden zetten we een kalligrafie die Thây maakte om de verzoening en heling kracht bij te zetten: 'With the mud of discrimination and fanaticism we grow the lotus of tolerance and inclusiveness'. Thâys woorden helpen de vele bezoekers om met mededogen het lijden te accepteren die in het pijnlijke verleden werden veroorzaakt. Thây's tentoonstelling begon met zijn kalligrafie 'Are you sure?' Dat is een vraag voor iedereen. Je krampachtig vasthouden aan dogma's en ideologieën is de wortel van conflict en diep lijden. De symbolische vertakking van de lotus liep door de hele lange marmeren gang van het Instituut, waar Thây's kalligrafieën bloeien als lotussen. De tentoonstelling bracht veel leven en liefde naar het Asoka Instituut. Duizenden bezoekers stonden in rustige reflectie stil bij de harten. Thây zelf liep gelukkig door de tentoonstelling in augustus 2012, toen hij voor de officiële opening naar het Eiab kwam.

Het gewonde land verzorgen

Behalve de verlichting van het lijden in de onzichtbare wereld, dienden we ook het land te helen en te transformeren. Dit nam de vorm aan van twee grote projecten: het bouwen van een bel-stupa, groot genoeg om te passen bij de andere structuren van het EIAB, en het bouwen van een poort om een nieuwe ingang te markeren, waardoor frisse nieuwe energie naar binnen, naar het EIAB, kon stromen en waardoor compassie naar buiten, de wereld in, kon stromen. Al meer dan 70 jaar lagen er in de kelder stapels vergeten brokken steen en stukken van pilaren bedoeld om een gigantisch stenen bouwwerk mee te maken van waaraf de Nazi's massabijeenkomsten hadden willen organiseren. Daar is het nooit van gekomen. Wat kon er meer helend zijn dan de pilaren van de Nazi's te gebruiken voor een boeddhistische stupa die gewijd zou zijn aan non-discriminatie en een poort gewijd aan vrede?
Als locatie voor de stupa kozen we een lager gelegen plek met struikgewas, waar je kon voelen dat de energie zwaarder werd. Toen de werklui begonnen te graven vonden ze al gauw een oude vuilstort die meer dan 100 jaar was gebruikt. Zuster Song Nehem vroeg zich af hoe we ooit een stupa konden bouwen op een oude vuilstort kuil. Het antwoord diende zich, gedeeltelijk, aan in een droom die ik had waarin ik een EIAB-vriend zag die een baby vasthield. Toen ik hem vroeg wie hij vasthield antwoordde hij dat de baby dood was en dat hij het naar een nieuw thuis bracht. Ik zag het verband met een eerdere droom waarin ik kinderen hoorde huilen om hulp. De kinderen waren aan het verdrinken in toiletten. Met dat verontrustende beeld nog vers in mijn geheugen, stond ik versteld toen de werklui kwamen melden dat ze vele oude toiletten hadden gevonden toen ze de kuil uitgroeven.
De stupa was klaar in 2013 en de stenen Nazi-pilaren vormen een opgaande structuur in verschillende hoeken, waarbij op ieder niveau boeddhistische symbolen



Foto: web archives ©

De Venerable Thich Quang Duc zette zichzelf in brand op 11 juni 1963. In een brief geadresseerd aan de president van Vietnam, vroeg hij hem om mededogen te hebben met het Vietnamese volk en het Boeddhisme te respecteren en een gelijke plek te geven met andere religies.

en mantra's van bevrijding zijn gegraveerd, voor het 'voorgeslacht van het land' dat geleden heeft onder de Nazi-politiek.

De stupa heeft veel transformatie en heling teweeg gebracht. Over het hele uitgestrekte EIAB-gebied is de energie lichter, vreugdevoller. Mensen zeggen dat het schilderwerk, op de plek waar de renovatie nog moet beginnen, helderder lijkt. Een Duitse vriend stelde dat de vestiging van het EIAB in een voormalig Nazi-complex en de constructie van een boeddhistische stupa met Nazi-pilaren, de Nobel Vredes Prijs verdient!

Toegepast boeddhisme – engagerend op een dieper niveau

Meer dan 50 jaar geleden schreef Thây dat 'de vorm van het boeddhisme moet veranderen zodat de essentie van het boeddhisme onveranderd blijft'. Bij het aanbreken van de 21e eeuw wist Thây dat een nieuwe doorbraak nodig was om het fundament van het Geëngageerd Boeddhisme te verdiepen en overeind te houden.

Hij voorzag dat als het boeddhisme op vrijwel dezelfde manier beoefend zou worden als 2500 jaar geleden, het niet zou slagen in de transformatie van het persoonlijk en sociaal lijden van de huidige en toekomstige beoefenaars. Wat we nu beoefenen kan over 10 jaar achterhaald zijn vanwege de snelheid waarmee de mensen en technologie van tegenwoordig veranderen.

Thây merkte ook op dat het boeddhisme vaak alleen maar theoretisch onderwezen wordt. Studenten en deelnemers doen dan wel kennis op maar ondervinden, jammer genoeg géén persoonlijke heling en transformatie; het ware juweel van Boeddha's leer. Ze zijn niet in staat om het geluk te verkrijgen dat noodzakelijk is voor innerlijke vrede en vrede in de maatschappij.

Thây begon met de transformatie van theoretische benaderingen van het boeddhisme naar een vorm die zich richt op het toepassen van praktische technieken om individuen te helpen helen en transformeren in de onzekere en uitdagende wereld van vandaag de dag. Zo ontstond het Geëngageerd Boeddhisme en daarmee, in september 2008, het 'European Institute of Applied Buddhism', het Europees Instituut van Toegepast Boeddhisme.

Thây staat een wetenschappelijke, open benadering voor. Een benadering die toestaat dat er geëxperimenteerd wordt met nieuwe oefen-technieken, een benadering die ons toestaat om mee te veranderen en mee te evolueren met de veranderende tijden. We aarzelen niet om nieuwe inzichten over te nemen van verschillende spirituele tradities; van Christendom tot Judaïsme en, uit Azië, Taoïsme en Qi Gong. Zo maken we ook gebruik van ontdekkingen in de neurowetenschappen, kwantumfysica, sociale psychologie en andere wereldlijke disciplines. Zolang als het maar toegepast kan worden op een manier die het richtsnoer van Boeddha's leer volgt, mensen helpen hun lijden op te lossen en de fundamenten van het geëngageerd boeddhisme versterken.

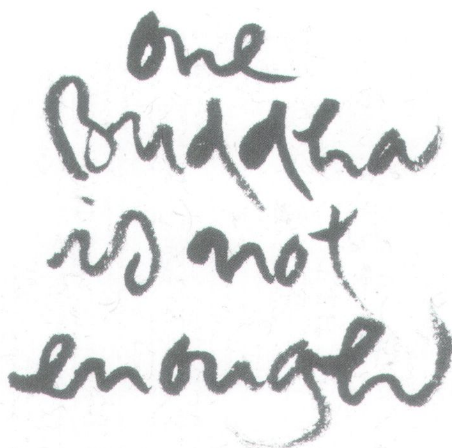
Voor Thây bestaat de essentie van het boeddhisme uit 'levende principes die geen specifieke formulering verdragen'. Liever dan het uitpluizen van ideeën, wil Thây de essentie ervan overbrengen. Het is aan zijn studenten om de betekenis ervan te realiseren en manieren te vinden om ze te actualiseren.
Experiment voor experiment, stap voor stap, streeft het EIAB ernaar om Thây's visie uit te kristalliseren. Via dit uitdagende en nederig stemmende proces hebben we tot nu toe vijf kernprincipes vastgesteld die ons helpen en aansturen bij ons werk.

Principe 1:
Niet-boeddhisme kan boeddhisme zijn.
Boeddhistische leringen staan niet los, of zijn niet gescheiden, van niet-boeddhistische leringen. We moeten geen onderscheid maken tussen het spirituele- en niet-spirituele domein, want zij inter-zijn. Als we weten hoe we niet-boeddhistische leringen kunnen gebruiken, worden zij boeddhistische leringen.
Als we bijvoorbeeld gaan wandelen met ons hoofd bij allerlei zaken en we kletsen wat met iemand zonder dat we ons bewust zijn van onze stappen, dan is het gewoon een alledaags wandelingetje. Maar als we ons bij het wandelen echt gewaar zijn van iedere stap en in het huidige moment verblijven, dan maakt mindfulness het een boeddhistische wandeling. Met andere woorden, of iets nu een boeddhistische- of een niet-boeddhistische lering is, het hangt af van hoe we het toepassen.

Principe 2:
De Vier Edele Waarheden zijn ons kompas
De Vier Edele Waarheden van de Boeddha zijn ons 'absolute noorden'. Dankzij de Vier Edele Waarheden weten wij dat het lijden bestaat; dat de wortel van ons lijden gevonden kan worden door diep in onszelf te kijken, om te ontdekken hoe het proces van lijden werkt en aanleiding geeft tot verschillende ophopingen van zich niet wel bevinden, klein en groot lijden. En dat ons lijden getransformeerd of verwijderd kan worden, omdat de Boeddha ons het pad gegeven heeft om ons zelf te helen en verlichting te bereiken.Zoals de bezoekers aan het EIAB ontdekken, passen wij de leringen van de Boeddha toe omdat we het dagelijks terugkerende probleem van het lijden op willen lossen; in de woorden van Thây: we helpen onze studenten om hun pijnlijke gevoelens en emoties te herkennen, te omarmen en te transformeren. We helpen hen ook om een nieuw perspectief of een nieuwe kijk op het leven te ontwikkelen. In vele samenlevingen is depressie een groot probleem in de volksgezondheid geworden. De oorzaak is vaak stress- en werk-gerelateerd. Het EIAB leert de mensen om mindfulness in hun dagelijkse leven te integreren om er zo beter tegen opgewassen te zijn. De cursussen die we aanbieden zijn gericht op diegenen die vaardiger willen worden in het hanteren van persoonlijke conflicten in hun familie of op het werk.

Principe 3:
Bodhisattva aspiratie; Bodhicitta geest
Afgezien van hoe verlicht we misschien kunnen raken, als de mensen om ons heen nog steeds lijden zal onze verlichting niet volledig zijn. Het kan alleen volledig zijn als we accepteren dat ons lijden diep gerelateerd is aan hun lijden. Dit leidt tot de Bodhisattva aspiratie om alle levende wezens te helpen helen.
Deze fundamentele realisatie is een vitale bron van spirituele energie voor het EIAB. Zonder het Bodhisattva ideaal komen we niet voorbij theoretische kennis en kunnen we niet experimenteren met nieuwe middelen om anderen te helpen.
Thây zegt dat we niet werken om geprezen te worden, of voor erkenning, roem of macht, maar om onze diepgevoelde behoefte, die ontspringt vanuit het Bodhisattva ideaal in ons, te bevredigen. De geest van liefde, die bekend staat als de Bodhicitta geest, wordt onze spirituele carrière. We voelen ons opgebeurd als het ons lukt om onze diepe wens anderen te helpen, te vervullen. Dankzij deze Bodhisattva motivatie en Bodhicitta geest wordt onze energie continu opgeladen en ververst bij het EIAB, ondanks het volgepropte jaarschema met een programma vol activiteiten! Op het moment dat we iemand, die bij ons is komen oefenen zien lijden, weten we dat we een techniek moeten vinden om hem of haar te helpen. Dat is onze plicht als Instituut. We kunnen niet zeggen: 'Alles wat ik weet heb ik al met je gedeeld! Waarom snap je het nu nóg niet? Waarom oefen je niet?' Nee. Als iemand niet kan transformeren is dat een teken dat onze methoden en middelen nog niet effectief zijn. We moeten dan verder gaan om te kijken wat wél helpt.

Principe 4:
We geven onderricht vanuit onze eigen beoefening en transformatie
Thây heeft het duidelijk gemaakt dat als we geen directe persoonlijke transformatie ervaren wanneer we nieuwe oefen-instrumenten uitproberen, dan is dat als het verkopen van nepartikelen, als we ze over willen brengen op anderen.
Als kloosterlingen van het EIAB worden wij aangemoedigd creatief te zijn in onze beoefening. Maar als een experiment niet werkt, dan dienen wij ons af te vragen waarom dat is en wat we er aan kunnen doen. Het EIAB werkt als een laboratorium. We testen nieuwe toepassingen voor boeddhistische beoefening. Experimenten worden nauwlettend gevolgd en geëvalueerd vóórdat we de resultaten delen. Alleen door die bekrachtiging voegen we echt iets toe aan de toenemende hoeveelheid leringen en middelen van het Toegepast Boeddhisme.



Kalligrafie: Thich Nhat Hanh ©

Principe 5:
Alléén lukt het niet

In ons eentje kunnen we maar weinig bereiken. Alleen al de gedachte aan de oorzaken, de schaal en complexiteit van het lijden in de wereld is overweldigend. Om op de lange duur van Toegepast Boeddhisme een succes te maken, moeten we een sterke en succesvolle gemeenschap van beoefening opbouwen, een Nobele Sangha, toegerust met goede beoefening om het lijden in de moderne tijd het hoofd te bieden. Zoals Thây graag zegt, één Boeddha is niet genoeg. We hebben een gemeenschap van Boeddha's nodig.

Een 'kosmische religie' voor de 21e eeuw

Het EIAB is een geschenk geboren uit het lijden van discriminatie en oorlog. Het is een geschenk van Thây, het Vietnamees boeddhisme en Dr. Martin Luther King. Hij steunde Thây in een geweldloze beweging voor vrede, net zoals Thây Dr. King steunde in de opbouw van een wereldwijde Beloved Community, een Geliefde Gemeenschap.
Nog niet zo lang geleden was Thây onder de honderd leiders die hun inzichten deelden in een boek, 'Genius: Honderd Visies op de Toekomst' dat deel uitmaakte van een Canadees programma om het honderdjarig jubileum van Einsteins Algemene Relativiteitstheorie te vieren. Thây's essay in het boek gaat in op de toekomst en legt uit dat iedere stap voorwaarts in ons begrip voor onszelf, de natuur, en onze plaats in de kosmos, een uitbreiding is van het menselijk bewustzijn: 'Zoals Einstein al zei, hoe beter we de grote harmonie, elegantie en schoonheid van de kosmos begrijpen, des te meer voelen we diep ontzag en liefde.'
Veel wetenschappers geloven nog steeds dat er een subjectief bewustzijn is dat niet afhankelijk is van de wereld buiten ons: 'Zij denken dat er een wereld is, een universum, maan en sterren, die objectief zijn en er altijd zijn, of er nu bewustzijn is of niet.' Thây zegt daarover: 'Maar telkens wanneer we omhoog kijken naar de hemel, de maan, de sterren en de sterrenstelsels, moeten we wel zien dat zij niet los staan van bewustzijn: zij zijn óók bewustzijn. Bewustzijn en het object van bewustzijn kunnen niet gescheiden worden, net zoals we links en rechts niet van elkaar kunnen scheiden. Dit is het inzicht van Inter-Zijn.' Het is Thây's overtuiging dat het mogelijk is om een spiritualiteit en ethiek te ontwikkelen die alle mensen en landen kunnen verenigen, die de grenzen van afscheiding en discriminatie op kunnen heffen. Hij noemt dit 'een kosmische religie', één die niet gebaseerd is op mythe, geloof of dogma, maar op bewijs en het inzicht van non-dualiteit, van Inter-Zijn.

Een lange reis voor de boeg

Een spirituele toekomst zoals voorzien door Thây gaat verder dan het Toegepast Boeddhisme, zoals Toegepast Boeddhisme dieper gaat dan Geëngageerd Boeddhisme. Dit te helpen manifesteren houdt het EIAB voor minstens de komende 100 jaar wel aan het werk! We streven er niet alleen naar om Thây's opzet te verwezenlijken om in Europa een modern boeddhistisch instituut te creëren, dat een model voor de wereld kan zijn, maar ook dat het EIAB een springplank kan zijn voor de reuzensprong van de mensheid naar een nieuwe kosmische religie zoals Thây het helder heeft verwoord.

Wij staan aan het begin van wat een lange reis zal zijn. Maar dankzij de vrijgevigheid en steun van zo vele vrienden in Duitsland en van over de hele wereld, heeft het EIAB een goede start gemaakt. We hebben nu 38 inwonende kloosterlingen en de capaciteit om er meer te verwelkomen.
Er liggen veel belangrijke projecten en programma's op de tekentafels van het EIAB. We zullen geduldig en vasthoudend moeten zijn, want we zijn een werk van meerdere generaties aangegaan.

Een juweel in de vlammen

In zijn boek Vietnam – Lotus in een Zee van Vlammen, dat Dr. King inspireerde, publiceerde Thây zijn Engelse vertaling van een gedicht door de Vietnamese Zen-monnik Ngo An (1019 – 1088; achtste generatie in de lijn van Zenmeester Von Ngon Thong):

Het jade dat verbrandde op de berg
behoudt zijn natuurlijke kleur;
de lotus, die verbrandt in de oven,
verliest zijn frisheid niet.

Dit herinnert mij aan een historische foto van de Eerw. Thich Quang Dúc, gezeten in de lotushouding; rechtop en sereen te midden van vuur. Deze foto zette mij aan het denken – en doet dat nog steeds. Ik kan mijn reactie nog steeds niet adequaat in woorden uitdrukken.
De foto had een sterke aantrekkingskracht op mij. Hij

raakte mijn hart. Wanneer ik er ook maar naar keek voelde ik geen angst of droefheid, maar een diepe liefde voor de Eerw. Thich Quang Dúc. Gedurende vele jaren had ik een ingelijste vergroting op mijn kamer in Plum Village. Hier op het voorouder altaar in het EIAB staat ook een vergroting. De foto herinnert ook aan de boeddhistische geschriften, die teruggaan tot het jaar 300, over Indra's net, dat zich in alle richtingen van de oneindigheid uitstrekt. In het centrum van ieder knooppunt hangt een schitterende diamant waarvan de facetten alle andere diamanten weerspiegelen. De diamanten vermenigvuldigen elkaars schitteringen eindeloos. In één diamant zijn alle andere diamanten aanwezig. In alle diamanten is die ene. Iedere diamant houdt zijn eigen identiteit, terwijl het alle andere diamanten weerspiegelt.

Deze oeroude metafoor voor Inter-Zijn raakt aan het hart van Thây's visie van een kosmische religie vrij van dualiteit en discriminatie. Het zelfde inzicht zien we in de Christelijke geschriften, waar Jezus zegt: 'In het huis van mijn vader zijn vele woningen…' In andere woorden, er is genoeg spirituele, culturele en sociale ruimte voor ons allemaal om in tolerantie en vrede samen te leven; voor iedereen om zijn of haar eigen identiteit te behouden en gelijktijdig de identiteit van anderen te respecteren.

Het inzicht van Inter-Zijn is de spirituele basis voor de missie van heling en transformatie van het EIAB en de inspiratie voor onze vele activiteiten, inclusief de tentoonstelling van Thây's kalligrafieën en de handgenaaide harten, het bouwen van de stupa en de poort.



Tijdens een wanhopige periode van religieuze discriminatie en oorlog in Vietnam, gaven de Eerw. Thich Quang Duc en anderen hun leven voor een toekomst zonder intolerantie, fanatisme, dictatorschap en andere 'vijanden' binnen het menselijk hart.

Het is mogelijk om iemands fysieke bestaan te vernietigen, maar niet de liefde in hun hart. Net zoals Thây voelt ook het EIAB de liefde en de compassie van de Eerwaarde. Zoals bij Indra's net zal de schitterende diamant, zoals gesymboliseerd door de Eerw. Thich Quan Duc (wiens Dharma-naam "Ver Reikende Deugd" betekent) eindeloos gereflecteerd en wéér gereflecteerd worden.

Een uitgebreide versie van dit artikel werd in de jaarlijkse nieuwsbrief van het EIAB gepubliceerd (augustus 2018).
Vertaald door Pieter Loogman, Full Path of the Heart.



Foto: Françoise Pottier ©

Thich Nhat Hanh en Br. Phap An in het EIAB tijdens een Nederlandse retraite

De Maanhoeve tien jaar

In 2007 was ik voor het eerst in Plum Village. Een geweldige ervaring; veel liefdevolle mensen, prachtige beoefening, Thich Nhat Hanh 'in het echt', met zijn inspirerende Dharma-lezingen. Ik zat in de Nederlandse 'Familie' en ontmoette daar Wim Heusinkveld voor het eerst. Een rustige aimabele man met een Drents accent, die in zijn werkzame leven van zo'n 35 jaar varkens had gefokt. Ik had meteen een klik met hem. Ellenlange gesprekken hadden we, soms als we eigenlijk bij een activiteit hadden 'moeten' zijn. In die gesprekken vertelde Wim over de droom die zijn vrouw Ida en hij hadden: het realiseren van een meditatieboerderij waar mensen tot zichzelf konden komen.

Door Pieter Loogman, *Full Path of the Heart*

Hoe dat er precies uit zou komen te zien wist hij nog niet, maar het zou in de traditie van Thich Nhat Hanh zijn en het plan was in volle ontwikkeling. In 2008 was de boerderij een feit en opende De Maanhoeve zijn deuren. En die deuren bleven open! Nu, precies tien jaar later, zijn inmiddels duizenden mensen die deuren binnengegaan en kwamen zij er 'heler' weer uit. En velen kwamen er steeds weer terug, waaronder ondergetekende. Soms ook een tijdje niet, maar de wetenschap dát de Maanhoeve bestaat, die zekerheid, is altijd ergens als een warm licht, als een baken aanwezig. Een thuis, een plek waar de warme omhulling wacht. Het gevoel dat je ook over je sangha kunt hebben. Ik ben er van overtuigd dat velen dat gevoel herkennen. Voor vele individuen en doelgroepen hebben zij activiteiten en retraites georganiseerd. Een groep die zich vanaf het eerste begin thuis voelde op de Maanhoeve is de Wake Up beweging, de jongerengroep die het gedachtengoed van Thay een warm hart toedraagt en daar op hun eigen eigentijdse manier vorm aan geeft. Wim en Ida hebben een grote plek in hun hart voor hen ingeruimd en dat gevoel is wederzijds.

> *"Een plek, een thuis waar de warme omhulling wacht"*

Eigen wijze

In het tienjarige bestaan van De Maanhoeve zal een groot deel van onze lezers er één of meerdere keren geweest zijn en weten hoe het er bruist van activiteit. Tegen de zestig groepen per jaar en steeds weer in de warme omhulling die Wim en Ida hen bieden. Beiden doen dat op hun eigen unieke manier. Zo heeft Ida een praktijk aan huis waar ze therapie geeft en kan, door de accommodatie, de unieke gelegenheid bieden van een intensieve begeleiding waarin bijvoorbeeld zes sessies in drie dagen aangeboden kunnen worden, zodat echt de diepte ingegaan kan worden, een geweldige formule (ik spreek uit eigen ervaring). Dit al of niet in combinatie met een retraite.

> *"Eigenliefde is waar alles begint"*

Farma-lezingen

Tijdens die retraites (een tiendaagse Vipassana-retraite geleid door Ida en Wim is de laatste 'aanwinst') is de beoefening vaak als in Plum Village, maar vaak ook 'with a twist', een eigen Wim en Ida invulling, en altijd liefdevol en onbaatzuchtig. Zo doet Wim de Dharma-lezingen (door monniken en nonnen van Plum Village die er logeerden omgedoopt tot Farma-lezingen) altijd op zijn eigen wijze, vaak met behulp van voorwerpen, planten van eigen kwekerij of kunstige constructies om zijn punten te illustreren en over te brengen. Ook het zingen van mantra's hoort tot de vaste onderdelen van de Maanhoeve-beoefening.

Eigenliefde

Bij die vaste onderdelen hoort ook, en dat al vanaf het begin, het accent op licht en liefde en dan in het bijzonder de eigen-liefde. Dat is waar alles begint, stellen Wim en Ida in bijna iedere bijeenkomst, al die jaren gevoed door het gedachtegoed van Thây. Veel van de Maanhoeve-gangers zullen hebben ervaren hoe helend de energie van eigen-liefde is, zoals uitgedragen door Thây en zo liefdevol doorgegeven door Wim en Ida. Velen van ons hebben vanaf de vroege



Foto: Pieter Loogman ©

Deelnemers doen loopmeditatie op het hei bij de Maanhoeve

jeugd te horen gekregen, of bedacht, wat er zoal mis met ons was, wat er allemaal beter kon, waar men teleurgesteld over was. Dan op zo'n liefdevolle manier het warme eigen-liefde bad ondergaan en het inzicht krijgen dát je precies goed bent zoals je bent, hoe mooi is dat?
Dan mag er na tien jaar wel een feestje gevierd worden! Op de vooravond van zaterdag 15 september waren er al zo'n dertig mensen aangekomen, waaronder nogal wat Wake-Uppers die Wim en Ida kwamen helpen met de voorbereidingen.

"Eigenliefde is waar alles begint"

Feest!

Op de feestdag zelf werden de ongeveer honderd verwachte gasten ontvangen met koffie, thee en gebak. Velen kenden elkaar van eerdere bijeenkomsten en retraites, dus de stemming was meteen al heel warm en hartelijk. Rond tien uur nodigde Wim de bel uit, en daarna ons, om naar de grote Zendo te gaan. Zij hadden voor deze feestdag een programma samengesteld waarin echt gevierd werd. Veel muziek en zang, met een mooi optreden en prima begeleiding door Gerhardt, de zoon van Wim, en zijn Pauper-Band. Prachtig om zo, met de energie van honderd mensen, 'I am a Cloud' te zingen, of de Gayatri Mantra en Aad Guray. Er was al grote vreugde en door het zingen werd er nog meer vreugde gegenereerd; er werd echt gevierd.

Ingetogen

Er waren ook een paar ingetogen momenten. Mooi om Gerhardt te horen zingen over de liefde tussen vader en zoon, waar eindelijk woorden aan gegeven mochten worden na het opheffen door Wim van de blokkade, hij vertelde daarover vóórdat het lied klonk; in het ouderlijk huis van Wim was geen tijd voor zulke zielenroerselen, gewerkt moest er worden, geen tijd voor die 'flauwe praat'! Tijdens een gesprek van vader Wim met zijn toen 18-jarige zoon werd die ban gebroken 'Ik houd van je Gerhardt!' De ban werd gebroken, de liefde kon nu stromen, twee kanten op. En ook Gerhardt zal dat tegen zijn kind kunnen zeggen.

Na een fantastische lunch, door Ida bereid, en die in stilte genoten werd, was het even pauze voordat de groep zich verzamelde voor de wandelmeditatie door de Hof van Karuna, de enorme thema-tuin van de Maanhoeve. Een heerlijke wandeling! Zonnig, heerlijk, ingetogen, vol harmonie en aandacht liepen we door het prachtige groene grastapijt, genietend van alles dat onze zintuigen binnenkwam. Dit inspireerde Véronique en mij al eerder tot het schrijven van een Haiku:

Voel het zachte gras
De wind die mijn gezicht streelt
De geur van bloemen

Lopend ademend
In de Hof van Karuna
Elke stap vrede

SamenZijn

Aan het eind van de wandeling plantten Ida en Wim een kastanjeboom om het jubileum mee te gedenken. Ook werd een plaque onthuld met daarop de tekst;

Tien Jaar De Maanhoeve
Tien jaar samenZijn in:
Liefde mededogen bewustzijn
Veiligheid toewijding vreugde
Vrijheid heling verbinding
Zorgvuldigheid inspiratie
Schoonheid vertrouwen
Geduld mildheid steun

Het SamenZijn werd door Wim nog eens benadrukt tijdens zijn Dharma-lezing; De Maanhoeve kan pas De Maanhoeve zijn dankzij alle deelnemers, samen met Wim en Ida krijgt dan pas de Maanhoeve zijn vorm, dankzij de harmonie en de energie van liefde en licht. Ook stond hij stil bij wat een wonder het was; 2600 jaar geleden inspireerde de Boeddha zijn sangha, hij realiseerde zich dat hij het niet alleen kon, dat hij een Sangha nodig had. Zo ook Thây, die zo inspirerend en energiek de Sangha om zich heen creëerde en daar nóg mee bezig is.
En dat vanuit diezelfde motivatie De Maanhoeve nu al tien jaar gestalte geeft aan de Dharma van de Boeddha en van Thây; de Dharma en de Sangha van de Maanhoeve van Licht, Liefde en Eigen-liefde.

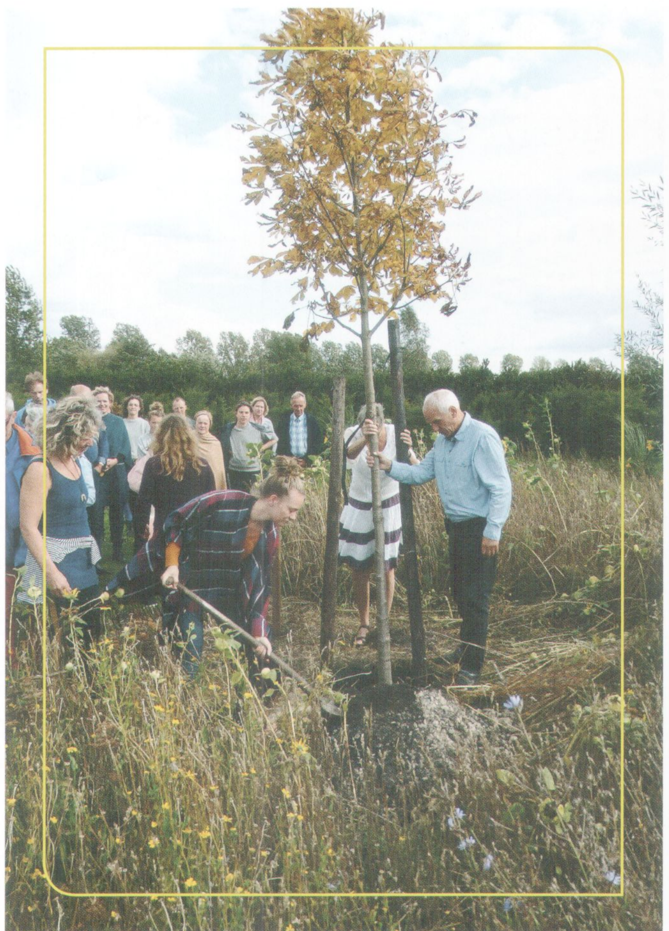


Foto: Pieter Loogman ©

Wim en Ida planten een kastanjeboom

Bezoekers over de Maanhoeve

Wapperende gebedsvlaggetjes, ruisende boomtoppen en wuivend riet. De warme boerderij, die als een moeder haar gasten koestert. Liefde en begrip. Begrip en liefde. Zelfgemaakte soep van Ida. Liefde in vloeibare vorm. Edele stilte, verbonden en toch bij mezelf. Het kind in mij viert feest, ik begrijp haar. Het zelfgezaagde hart van Wim. Liefde in vaste vorm. Wiegende veiligheid. De Maanhoeve: mijn aardse thuis. De voordeur naar mijn innerlijke thuis. Waar het openen van lang gesloten kasten veilig voelt, de bedding krijgt die het zoekt. Mededogen en compassie in levende lijve. Belichaamd door haar geestelijk ouders, gevoed door de open harten die komen en gaan. En komen en gaan. De Maanhoeve: het kloppend hart van Boeddhisme in uitvoering.

Danique

De Maanhoeve is als een warm bad vol liefde, met zijn allen oefenen in goed genoeg zijn, een tweede thuis.
Ik ben dankbaar voor Wim en Ida en de liefde die zij verspreiden, met De Maanhoeve als lichtbron. Zij inspireren mij om de liefde voor elkaar te blijven voelen en uitdragen.
"Mensen in de ogen kijken, op die manier contact
Elkaar niet steeds ontwijken, maar echte aandacht
Voor de schoonheid in de wereld, met liefde alles zien
En vooroordelen keren, dat wil ik bovendien."

Dankjulliewel en heel veel liefs en knuffels,
Zita, 18 jaar

De X-Factor
In gesprek met Ordelid Sietske Roegholt

Wat is dat toch? Dat geheimzinnige ingrediënt dat ons verbindt met de traditie van Thich Nhat Hanh en Plum Village? Ik breng een warme ochtend in juni door met Ordelid Sietske Roegholt om te praten over haar ervaringen met de beoefening. Hieronder volgt het verslag: een poging om iets in woorden te vatten wat zich lastig in woorden laat uitdrukken. Noem het de X-factor, als je wilt: de onverklaarbare aantrekkingskracht van Plum Village.

Door Josephine Wernsen

Commitment
Sietske vertelt: 'Ik geloof dat ik van binnen heel erg een godzoekertje ben. Maar die zoektocht is helemaal niet gepland verlopen.' Ze kwam 'per ongeluk' bij Bhagwan Shree Rajneesh (later Osho) terecht en werd sannyasin. Toen veel ex-sannyasins naar de Advaita-leraar Alexander Smit gingen, is ze meegegaan. Op een gegeven moment kwam ze 'stomtoevallig' in een retraite met zuster Jina terecht. Dat was het begin van Sietske's verbinding met de traditie van Plum Village. Na anderhalf jaar nam ze de Vijf Aandachtsoefeningen aan.
'Ik nam ze aan omdat ik erbij wilde horen. Ik dacht eerst: dat is een hele slechte reden. Zeker in onze westerse cultuur: waarom wil je ergens bij horen? Je moet toch een autonoom individu zijn. Later heb ik bedacht dat het een hele positieve wens is.'
Een jaar later volgden de Veertien Aandachtsoefeningen: 'Ik wilde een commitment maken. In deze traditie doe je dat altijd door oefeningen aan te nemen. De procedure was toen veel simpeler dan nu.
Er waren toen nog maar vijf Ordeleden in Nederland. Francoise, Evelien, Anneke en Shelley waren op dat moment ook in Plum Village voor de drieweekse retraite. Ik vroeg aan die vier oudere zusjes of ik erbij mocht horen. Ze zeiden ja en korte tijd later was de ceremonie.'

Overgangsperiode in Plum Village
In '96/'97 woonde Sietske in de Lower Hamlet, als gast voor langere tijd.
'Het was een periode van grote veranderingen in Plum Village, waarin leken en kloosterlingen ieder op hun eigen manier hun plek moesten zien te vinden. Ik heb in die tijd de vreugde van het samenleven in de sangha ervaren, en ook de lastige kanten ervan. Na anderhalf jaar was het tijd om te vertrekken.'

Sietske ging een aantal jaren niet naar Plum Village. Ze beschrijft hoe het was om terug te komen: 'Ik liep het pad van de Lower Hamlet op en voelde: ik ben er weer. Ik weet nog steeds niet wat het is. Ik zeg altijd er hangt iets goeds in de lucht. Met alle gekheid op een stokje, met alle zeer menselijke menselijkheid in de sangha in de Lower Hamlet – en in alle sangha's ongetwijfeld – voel ik dat er iets goeds is. Alsof de geest van Avalokiteshvara daar hangt. Gek hè, dat gevoel: er is een plek hier op de wereld waar ik mij mee heb verbonden omdat ik voel dat er iets goeds is. Of misschien beter gezegd: die verbondenheid is mij gegeven.'

Het 'ikje' op het pad
Sietske ervoer de nodige wrijving tussen de leer van Advaita en die van Plum Village:
'De Advaita is alleen maar: hoe trek je die sluiers voor je geest weg, hoe ontworstel je je aan het ik-besef, aan het enorme basale misverstand dat jij afgescheiden bent en alle angsten die daaruit voortkomen. Dat heeft me ongelofelijk geraakt. Ik vond het onderricht daarover ook heel helder. Dan kom je in Plum Village en daar is er behalve dat, ook dat hele andere terrein van hoe verhoud je je tot de wereld. Voed dat geweten van je, voed je hart, want zo zie ik een beetje die Aandachtsoefeningen. Maar ik ben er tot op de dag van vandaag soms heel erg mee in discussie. Zo van: krankzinnig ideaalbeeld.'
In de Advaita wordt weinig aandacht gegeven aan je verhouding tot je medemensen en de wereld. 'Altijd als je daar op satsang een vraag over had, dan kreeg je een antwoord in de zin van: 'wie is degene die deze vraag stelt?' En dat is een hele zinvolle vraag, vanuit het perspectief van voorbij het 'ik' willen gaan. En ik vind het ook heel legitiem dat er tradities zijn die zich tot die vraag beperken. Maar de enorme valkuil is dan dat je je niet meer echt ten diepste bekommert om hoe je je in de wereld gedraagt.



Foto: Françoise Pottier ©

Sietske Roegholt, tweede van rechts, tijdens een OI bijeenkomst in het EIAB.

er meer van te snappen en het los te laten, misschien speelt dat wel een grote rol. En ik heb soms van die periodes dat ik ergens heel dicht bij ben. Dat ik liefde kan voelen voor alle mensen die ik tegenkom. Daar ben ik dan ook ontzettend blij mee. Ik ben een hele slechte formele beoefenaarster, ik 'zit' niet. Wat ik wel veel doe, is even alles neerleggen en een paar minuutjes voelen, de adem voelen. Naar mijn adem gaan is heerlijk, soms kan ik ontzettend genieten van mijn buik die op en neer gaat in de ruimte. Bij mij is de truc om ook even met mijn aandacht mijn hart aan te raken, dat maakt voor mij heel veel verschil. Als ik bij mijn hart ben, wordt de geest ook stiller. Dan krijg ik dat ruimtelijke gewaarzijn. Dat is voor mij



Foto: Frans van Zomeren ©

De bellen en het licht worden gebruikt tijdens de bijeenkomsten van de Sangha.

laptop, beamer en het scherm op en bekijkt de groep ieder vanuit een eigen gekozen ontspannen plekje de beelden. Na afloop wordt er gedeeld. Na een kort zitten in aandacht wordt de avond tegen tien uur beëindigd met drie buigingen en een groepshug met een kort Engelstalig lied uit Plum Village. Mee-neurieën is natuurlijk ook oké voor degenen die de tekst niet machtig zijn.

Groei

Ook de daaropvolgende, derde donderdag van de maand, heeft een thema. Dat is de vaste avond voor een 'bijzondere ceremonie.' In oktober was dat mantra-zingen. Maar dat kan ook de oefening 10 mindful movements zijn, of een yoga-gerelateerde oefening, vertelt Anne Remijn, die net als Frans kerngroeplid is. Zij is al lang deel van de sangha in Leiden, maar nog niet zo lang dat zij ook de start van de sangha heeft meegemaakt. De groep is in januari 2004 opgericht door Else Meerman, samen met Lidie BossenMaria Nieuwenhuis en Marianne Heemskerk. De bijeenkomsten waren bij Else thuis tot de groep zo groot werd dat het niet meer paste. Er staan nu zo'n vijftig namen op de ledenlijst en op een avond

daaropvolgende activiteiten. Peter is het vierde kerngroeplid. De kerngroepleden zijn vrijwel altijd ook zelf aanwezig. Anne komt extra vroeg en bereidt de zendo voor.

Opzet

De opzet is per sangha-avond verschillend. De eerste donderdag van de maand zijn nieuwkomers welkom. Zij komen iets vroeger en krijgen dan uitleg over het verloop van de avond. De tweede en derde avond hebben zoals gemeld dvd kijken en bijzondere ceremonie als centraal thema. De vierde avond wordt een gezamenlijk gekozen boek besproken. De Leidse sangha heeft overigens een kleine bibliotheek waar leden boeken en dvd's kunnen lenen. Meest in de traditie van Thây, maar ook boeken van bijvoorbeeld Eckhart Tolle en de Dalai Lama staan erbij. De vijfde avond staat in het teken van de Vijf Aandachtsoefeningen.

Dharmaleraren

De Leidse sangha staat ook bekend om haar Dagen in Aandacht met dharmaleraar. Die worden gemiddeld drie keer per jaar georganiseerd en er komen veel sanghaleden,

betrokken bij de dag. We hebben altijd prachtig aangeklede lunches dankzij hun medewerking."

Betrokken

Het samen doen is een belangrijke factor in de Leidse sangha. De kerngroepleden begeleiden om en om de wekelijkse avonden, maar ook andere leden zijn van harte welkom om dat te doen. Heel vaak gebeurt dat overigens niet. Anne: "Soms vinden mensen dat erg spannend om een hele avond te begeleiden en doen dan alleen een bepaald onderdeel ervan. De betrokkenheid is in onze sangha over het algemeen erg groot. Veel leden nemen deel aan sangha opbouwweekeinden en retraites, soms ook in een andere traditie. Dan komen ze terug met een voorstel om bij ons ook eens een oefening te doen van Zenleraar Nico Tydeman. Dat doen we natuurlijk graag, mooi toch dat die behoefte aan verdieping er is? We hebben ook wel eens een evaluatie gestuurd aan de leden om te horen wat hun wensen zijn, daar komen dan ook weer ideeën uit voort. Verder ontstaan er wel eens spontaan groepjes, bijvoorbeeld om het boek Het Hart van Boeddha's Leer nader te bestuderen. Ook fijn om te zien, en op die manier leer je elkaar als sangha nog beter kennen."



Warm

Niet verwonderlijk dus als Anne, gevraagd om de Leidse sangha te typeren, het woord 'warm' kiest. Ze schetst daarbij wel een praktisch dilemma waarvan ze vermoedt dat meer sangha's daar tegenaan lopen: de Leidse sangha kent relatief veel nieuwkomers, die lang niet allemaal ook blijven. Mensen willen snuffelen aan de verschillende tradities, of mensen die verwachten een cursus mediteren te krijgen, wat dus niet het geval is. Om die reden houdt de kerngroep ook vast aan de gewoonte om alleen op de eerste avond van de maand nieuwe mensen te verwelkomen en uitgebreide uitleg te geven over de vaste gang van zaken. Zo wordt het evenwicht tussen 'oudgedienden' en 'nieuwkomers' bewaard en houdt de sangha haar open en verwelkomend karakter. In de woorden van Anne: "En voelen we wat de kracht van de sangha kan zijn."

Vol-ledig

M'n wezen resoneert met de klankschaal
en in het voller worden van de klank
wordt innerlijk gevuld door uiterlijk,
en in het uitdeinen, wordt uiterlijk doordrongen van innerlijk
en zoals reeds vooraf, tijdens en erna,
worden beiden immer omvat door een onbegrensdheid,
die we ons in de verste verte nooit helemaal kunnen
voorstellen.

Tenzij...tenzij, je je voorstellingen
laat vallen
en afdaalt
in een baarmoederlijke stilte
die de hand reikt aan wat veraf is en dichtbij.

Tot het zover is,
en dat is het al,
kun je glimlachen
naar alle voorstellingen die de revue passeren,
keer op keer...

Je hebt jezelf door!
En zo dwing je niets meer af!
Je acceptatie wordt ruimer,
ook van je eigen gevecht,
waarvan de klankschaal je bevrijdt.

Ja, ledig wordt even vol,
en weldra vindt vol terug rust in ledig,
aldus de wijsheid van de klankschaal,
die bereid is het ons keer op keer te vertellen
maar volledig mee uitdeinen, laten we slechts zelden toe.

Nochtans biedt stille lucididiteit de ongehaastheid
om moeiteloos waar te nemen
dat het ziet, hoort, voelt, tast, denkt en ruikt

en ruimer dan dat, kan het toetsen
of het werkelijk zo is,
wat het ziet in het zien, wat het hoort in het horen,
wat het voelt in het voelen, wat het denkt in het denken
en wat het ruikt in het ruiken,

of het werkelijk zo onveranderlijk is, als het lijkt te
verschijnen,

en wanneer lucididiteit helder weerspiegelt dat niets
onveranderlijk is,
wordt het een levende stroom van gewaarzijn,
die rust vindt in een open einde,
zijnde op dit eigenste ogenblik een vol-ledig begin.

Bert Evens, Joyful music of the heart



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Lintelostraat 46 • 7203 CX Zutphen • Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht